

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <i>KCAL.635 H.C.96 LIP.11 P.31</i> <p>Espaguetis con tomate casero Merluza al horno en salsa vizcaina Fruta de temporada</p>
<b>4</b> <i>KCAL.802 H.C.113 LIP.25 P.22</i> <p>Arroz con tomate casero Albóndigas mixtas en salsa cazadora Fruta de temporada</p>	<b>5</b> <i>KCAL.765 H.C.74 LIP.26 P.24</i> <p>Vainas con patatas Filete de pernil con champiñones Fruta de temporada</p>	<b>6</b> <i>KCAL.482 H.C.50 LIP.8 P.34</i> <p>Alubias blancas con verduras Palometa al horno en salsa de tomate Fruta de temporada</p>	<b>7</b> <i>KCAL.600 H.C.75 LIP.11 P.47</i> <p>Pasta morada Pechuga de pollo con lechuga Yogur</p>	<b>8</b> <i>KCAL.643 H.C.85 LIP.10 P.13</i> <p>Puré de 4 verduras Tortilla de patata al horno con tomate laminado Fruta de temporada</p>
<b>11</b> <i>KCAL.668 H.C.85 LIP.15 P.10</i> <p>Puré de verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>12</b> <i>KCAL.673 H.C.84 LIP.15 P.41</i> <p>Lentejas guisadas Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>	<b>13</b> <i>KCAL.1071 H.C.56 LIP.39 P.48</i> <p>Porrupatata Muslo de pollo asado con pimientos Yogur</p>	<b>14</b> <i>KCAL.747 H.C.65 LIP.21 P.36</i> <p>Alubias rojas con verdura Lomo fresco de cerdo con champiñones Fruta de temporada</p>	<b>15 EGUN BERDEA - DÍA VERDE</b> <p>Sopa casera de verduras con fideos Pasta con boloñesa vegetal Fruta de temporada</p>
<b>18</b> <i>KCAL.914 H.C.67 LIP.19 P.29</i> <p>Menestra de verduras Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada</p>	<b>19</b> <i>KCAL.857 H.C.66 LIP.52 P.26</i> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón cocido y queso con champiñones al ajillo Yogur</p>	<b>20</b> <i>KCAL.635 H.C.95 LIP.5 P.37</i> <p>Paella de carne Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada</p>	<b>21</b> <i>KCAL.547 H.C.73 LIP.2 P.32</i> <p>Puré de calabaza Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada</p>	<b>22</b> <i>KCAL.700 H.C.123 LIP.11 P.19</i> <p>Macarrones con tomate casero Huevos con bechamel con ensalada Fruta de temporada</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

**Diseño del menú:**  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



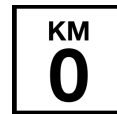
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramucos



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

**DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7**

Pasta /Arroz	Verduras	Legumbre	Sopa	Patata	Verdura	Legumbre
Huevo	Cerdo	Pescado blanco	Carne blanca	Ternera	Pescado azul	Huevo
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta

🌙 CENA

**DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7**

Verduras	Patata	Verdura	Pasta/Arroz	Verdura	Sopa	Verdura
Carne blanca	Pescado azul	Ternera	Pescado blanco	Huevo	Carne blanca	Pescado blanco
Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.